

الأساس هي الطب النفسي الافتراضات الأساسية: الفصل الخامس:

من رفاهية اليأس إلى فريضة ملء الوقت ([1])

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD05815.pdf>

بروفيسور يحيى الرخاوي

mokattampsy2002@hotmail.com - rakhawy@rakhawy.org

نشرة "الإنسان والتطور" 2015/07/12
السنة الثامنة - العدد: 2872



في هذا الباب (أخبار الناس) نكشف القناع عن الوجه الآخر للشخصيات التي اعتدنا رؤيتها في ثوب واحد .. نتعرف على الأفكار والهوايات وتفاصيل الحياة الطبيعية التي تختفي خلف أفتحة المنصب .. أو خلف الظروف التي تفرضها طبيعة العمل.

.....

.....

؟.....



نشأت مثل أي فرد من أسرة متوسطة، وتربيتي هي محصلة جهد ووعي مدرس عربي مؤمن.. وأم رائعة الأمومة لا تفك الخط.

كنت رابع طفل ذكر في أسرة متوسطة.. وبعدي شقيقتان.. وقد كان لي ثلاث عمات في سن أمي تقريبا كن ينجبن بناتا في الوقت الذي بكرت أمي بإنجابنا نحن الأربعة..

وفي الأسر المتوسطة.. خاصة في الريف.. يعتبر هذا مجالاً للحسد، لهذا أخفت أمي أنني طفل ذكر لبضع سنوات، وأسمتي سوزان، حتى صحح هذا الوضع زوج عمتي.. وأفهمني الحقيقة ربما في سن الرابعة.. وبناء عليه أخذت المقص.. وتخلصت من شعري.. ومن فستانتي بنفسى.. ولا أزعم أن ذلك ترك أثراً باقياً في نفسي.. على قدر علمي.

؟.....

أستيقظ عادة قبل أو قبيل الفجر، وبعد الصلاة بالمنزل، أبدأ عملي الخاص فوراً بمكتبي في موقع العمل: كتابة وقراءة، (كان قبل سنوات، قراءة وكتابة)، إذ بعد أن بلغت هذه السن الآن - تجاوزت الثمانين بعامين - شعرت أنه من الأمانة أن أسجل خبرتي، خاصة ما اعتبره جديداً عما هو معروف عن النفس البشرية في الصحة والمرض، وهذا لا يبعدني عن المرضى إذ أعتقد أن ما أقوم به ويصلني لأبلغه: هو بفضل المرضى طول الوقت، وبالتالي فهو ليس بعيداً عنهم، فهم أسانذتي فيما يخصهم، وما لا يخصهم.

؟.....

لا أعرف تعريفاً محدداً للصدقة.. فكل من أعرف هم أصدقائي دون إذن منهم .. سواء كانوا قريبين مني أو بعيدين.. ومن البديهي أن يتغير الأصدقاء عبر أكثر من ثمانين عاماً.. وكنت دائماً أحتاج لصديق أكبر مني بمثابة أب قادر جميل.. برغم أن أبي رحمه الله لم يرحل إلا وأنا في الرابعة والثلاثين من عمري.. لكنني أو من بالمثل القائل "إلى ما لوش كبير يشتري له كبير" وقد كان المرحوم المحقق الرائع محمود محمد شاكر هو كبيرى عبر سنوات طويلة من عمري من أيام الثانوى في

نشأت مثل أي فرد من أسرة متوسطة، وتربيتي هي محصلة جهد ووعي مدرس عربي مؤمن.. وأم رائعة الأمومة لا تفك الخط.

أستيقظ عادة قبل أو قبيل الفجر، وبعد الصلاة بالمنزل، أبدأ عملي الخاص فوراً بمكتبي في موقع العمل: كتابة وقراءة، (كان قبل سنوات، قراءة وكتابة)

من الأمانة أن أسجل خبرتي، خاصة ما اعتبره جديداً عما هو معروف عن النفس البشرية في الصحة والمرض

لا أعرف تعريفاً محدداً للصدقة.. فكل من أعرف هم أصدقائي دون إذن منهم .. سواء كانوا قريبين مني أو بعيدين

كنت دائماً أحتاج لصديق

مصر الجديدة حتى بعد تخرجي، ثم كان أستاذي المرحوم أ.د. عبد العزيز عسكر، ثم حكيم "صنايعي" هو "عم على السباك" ثم ختمت اعتمادى وتعلمى بفضل الله فيما يمكن أن اسميه صداقة نجيب محفوظ الأبوية الذى أمضيت معه آخر عشر سنوات من عمره وأهم عشر سنوات فى عمري، ثم إن كل تلاميذى ومرضاى هم أصدقائى رضوا لم لم يرضوا.

.....؟

لا أعتبر علاقتى بالأدب وبالذات بالنقد الأدبى هواية، فهى تمثل محورا أساسيا فى وجودي، حتى أننى اكتشفت مؤخرا أننى أقوم بعلاج مرضاى بمثل ما أقوم به فى نقد النص الأدبى، فأسلوبى فى العلاج هو "نقد النص البشري". بمعنى إعادة تشكيل المريض (وشخصي) بما يؤدى بنا إلى مستوى أفضل وأبدع تناسقا مع المحيطين ومع الكون إلى وجه الله .

.....؟

أتعامل مع المشكلات الصعبة بالمواجهة والمسئولية، فأنا لا أؤجل مواجهة المشكلات لأى سبب (ما أمكن ذلك)، وكلما زادت المشكلة صعوبة وجدت ربي عوناً قريبا وقادراً مهما بلغت الصعوبة.. والعلاج الذى أمارسه اسمه علاج "المواجهة- المواقبة- المسئولية"، بمعنى أننى والمريض نواجه الأمر الواقع.. ونركز فى "هنا والآن" بديلا عن الاستغراق فى حكي تفاصيل الماضى والأسباب والعقد وما إلى ذلك.. وهنا تحل ضرورة الإجابة عن أسئلة التحدي.. والتي تقول "إن ماذا؟" ولا نهتم كثيرا بسؤال : لماذا؟، اللهم إلا إذا كان السبب قائما يمكن إزالته الآن.

.....؟

الحمد لله أننى نادرا ما أندم على ما فاتني.. ليس فقط لأن فضل الله على أكثر مما أتوقع، ولكن لأن الندم يتعلق بالماضي.. وأنا أمارس - كما ذكرت - العلاج الجمعى الذى من أساسياته التركيز فى "هنا- والآن"، و"إن ماذا؟"

.....؟

أكثر شئ أخشاه هو العجز عن الفعل والعطاء.. وأن أضطر إلى معاملة لئيم يضيع منه حياء عيني.. وأكثر شئ يصيبنى بالإحباط هو الفشل فى توصيل ما وصلنى من معرفة وخبرات إلى أصحابه، أى العجز عن نشر خبرتى التى أعتبرها أمانة فى عنقى لا بد أن تصل إلى أصحابها بأى صورة من الصورة، وأنا لى "موقع خاص بي" لا يزوره إلا عدد قليل جدا، وأنا أكتب فيه نشرة يومية باسم "الإنسان والتطور" منذ سنوات لم أقطع يوما "امتدادا لمجلة كنت أصدرها بنفس الاسم منذ سنة 1980 لما يقرب من عشرين سنة".

.....؟

أنا مصاب بمحنة التفاؤل المزمّن لأننى أعتبر اليأس والتشاؤم رفاهية الكسول لا أسمح لنفسى بالتمتع بها.. والتفاؤل عندى يحمل مسئولية الإسهام فى العمل على تحقيق ما أتفاءل به، وليس مجرد انتظار المستقبل الجاهز الأفضل.. لى.. أو لمن حولي.. أو لبلدى عامة.. أو للإنسان عموما.

.....؟

أبنائى للأسف.. يعملون جميعا فيما يتعلق بالنفس البشرية.. وأحسب أن ذلك له إيجابياته كما أن له سلبياته.. فربما وصلهم عمق وشرف مهنتي.. وربما استسهلوا الطريق.. ولا شك أن بعضهم يلومنى أننى كنت سببا مباشرا أو غيرمباشر لهذا الاختيار الصعب.

.....؟

علاقتى بأحفادى من ناحيتى هى علاقة حميمة جدا.. وأنا أصادقهم.. وأصر أن ينادونى بـ "جدي" وليس "جدو".. لكننى أشعر أحيانا فى علاقتى بهم ببعض الأناية.. وميل إلى الملكية خاصة بعد

أخبر منى بمقابلة أبج قادر جميل.. برحمه أن أبى رحمه الله لم يرحل إلا وأنا فى الرابعة والثلاثين من عمري..

أسلوبى فى العلاج هو "نقد النص البشري". بمعنى إعادة تشكيل المريض (وشخصي) بما يؤدى بنا إلى مستوى أفضل وأبدع تناسقا مع المحيطين ومع الكون إلى وجه الله.

أتعامل مع المشكلات الصعبة بالمواجهة والمسئولية، فأنا لا أؤجل مواجهة المشكلات لأى سبب (ما أمكن ذلك)، وكلما زادت المشكلة صعوبة وجدت ربي عوناً قريبا وقادراً مهما بلغت الصعوبة..

العلاج الذى أمارسه اسمه علاج "المواجهة- المواقبة- المسئولية"، بمعنى أننى والمريض نواجه الأمر الواقع.. ونركز فى "هنا والآن" بديلا عن الاستغراق فى حكي تفاصيل الماضى والأسباب والعقد وما إلى ذلك.

أكثر شئ أخشاه هو العجز عن الفعل والعطاء.. وأن أضطر إلى معاملة لئيم يضيع منه حياء عيني..

أن رحل أغلبهم لمواصلة الدراسة في كندا بعد انهيار نظام التعليم في مصر، وقد افتقدتهم منذ سافروا برغم أنفى فأنا أشتاق إليهم.. وأنتظر عودتهم في الإجازات بشكل عنيف ولحوح ، ومن هنا اكتشف أنانيتى وميلى إلى امتلاكهم باستمرار (ربما).

.....؟

نجاح أو فشل أى علاقة زوجية يتوقف على الاحترام المتبادل والعدل الحقيقى بمعنى معاملة المثل.. وأيضاً يتوقف على الصدق والتحمل.
أما النجاح بصفة عامة فهو أن تعتبر كل نتيجة هى خير، فإن كانت غير ذلك فهى طريق إلى خير لاحق.. أما الصفات التى تؤدى إلى الفشل، فهى الاعتمادية والتأجيل والكسل.

.....؟

أمارس رياضة المشى يومياً..والعوم كلما سنحت الفرصة..ومارست رياضة الاسكواش لوضع سنوات..حتى استهلكت مفاصل ركبتى فتوقفت أما علاقتى بالغناء والمسلسلات والأفلام.. فقد أصبحت ضعيفة جداً..لضيق الوقت..وربما لفساد السوق..لست متأكداً.. ولعل آخر مسلسل تابعته كان "أبا عبده" و"أحلام الفتى الطائر" !!

.....؟

الحلم الذى يشغلنى الآن أن أنشر خبرتى بكل الوسائل "الإلكترونية والورقية والعملية" لمن يهمله الامر.
وأهم درس ونصيحة لأى من تلاميذى وأبنائى هو أن يملأ الوقت بما هو أحق بالوقت، وأن يعبد الله كأنه يراه فإن لم يكن يراه فإن الله سبحانه يراه، وأن يكون على نفسه بصيرة ولو ألقى معاذيره.

[1] - نشر الحديث فى جريدة الاخبار صفحة اخبار الناس بتاريخ 3-8-2015 بعنوان: "د. يحيى الرخاوى: أمى أسمنتى "سوزان" حتى سن الرابعة .. خوفاً من الحسد!".
واعتقد أن هذا العنوان برغم ما يحمل من صدق - ورد فى الحديث - ليس هو الأهم، ولكن هكذا الصحافة".
العنوان الذى أختاره له هو العنوان الحالى.
هذا علماً بأن المقال قد نشر بعد حذف الأسئلة قصداً بعلم التحرير، وأنا أوافق على ذلك.

أكثر شيء، يصيبنى بالإحباط هو الفشل فى توصيل ما وطلنى من معرفة وخبرات إلى أصحابه، أى العجز عن نشر خبرتى التى أعتبرها أمانة فى عنقنى لا بد أن تصل إلى اصحابها بأى صورة من الصورة

أنا مصاب بمحنة التفاؤل المزمن لأننى أعتبر اليأس والتشاؤم رفاهية الكسول لا أسمع لنفسى بالتمتع بها.

الحلم الذى يشغلنى الآن أن أنشر خبرتى بكل الوسائل "الإلكترونية والورقية والعملية" لمن يهمله الامر.

أهم درس ونصيحة لأى من تلاميذى وأبنائى هو أن يملأ الوقت بما هو أحق بالوقت، وأن يعبد الله كأنه يراه فإن لم يكن يراه فإن الله سبحانه يراه، وأن يكون على نفسه بصيرة ولو ألقى معاذيره

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية
الكتاب السنوي الثالث لشبكة العلوم النفسية العربية
"شعـن / أرابسينات"
مسيرة إثنتي عشرة عاماً
تعمير لأممنا
www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet12Years.pdf

الإنسان والتطور
الإصدار التاسع - خريف وشتاء 2014 / 2015
مفرد الوجدان وإضطرابات العواطف
أ.د. يحيى الرخاوى
تنزيل كامل الإصدار
http://www.arabpsynet.com/pass_download.asp?file=1002
المفرد
http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/eBT9/eB9YRCont&Chap1-2.pdf
حليل الإصدار المسابقة
http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/IndexRak.htm